


Vol.36

特集

- 水戸こどもの劇場リフォーム大作戦!
整理収納アドバイザーによる整理術に学ぶ
・・・2~3
- シリーズ 内向タイプという生き方 ・・・4
～かぐや姫の罪とは～
水戸南高校通信制教諭 森 俊博
- M's soundのココロノアリア vol.9 ・・・5
「ダメ」
M's sound プロデューサー 宮田 哲郎
- 最新のワクチンあれこれ ① ・・・6
ひたちなか総合病院 小児科医 村長靖
- クチコミハンドクリーム特集 ・・・7
冬の必需品、ハンドクリームの使い心地は?
- 障がい児を育てるママグループ「Greco」クレコ
有賀絵里氏との対談編3 ・・・8~9

- 本のコーナー ・・・10
Entertainment おすすめの本
「うまれてきてくれてありがとう」
カイロプラクター真家先生のたいそう講座その①
インナーマッスルを鍛える運動
- 水戸こどもの劇場 毎月の活動紹介 ・・・11
- その他のお知らせ ・・・12
広告
編集後記

発行：認定NPO法人 水戸こどもの劇場
〒310-0911 茨城県水戸市見和1-449-1
TEL/FAX 029-255-0908
E-mail gekijo310@citrus.ocn.ne.jp
URL <http://www.mito-kodomo.jp/>
Twitter @kodomonogekijo でもつぶやきちゅう♪



水戸こどもの劇場 リフォーム 大作戦!!

「赤ちゃん、お母さん達に気持ちよく使って欲しいのに!」「こんなコップ使って飲み物飲みたくない!」「沢山の荷物を見ているだけで鳥肌が立つ!」「足の踏み場がない!イライラする!」

などなど・・・今までに思われた方いらしたら…すみません!(ぺこっ)

掃除は毎日しておりましたが、「沢山の荷物…持ち主は誰なのか」、「地震」、「忙しさ」を理由にここまで見て見ぬふりをしてきてしまいました。

しかしご安心下さい。

密かに活動をしていた「リフォーム部」…に救世主登場!

「迷ったら捨てよ!」

「予告して捨てよ!」

「使えそうなものはリサイクル!」

ポイポイポイポポポイポビー

ポイポイポイポポポイポビー

ポイポイポイポポポイポビー

捨てる勇気を持ち合わせた私達! わてら新生リフォーム隊!



.....
新生のわりには・・・使い古し感否めな...おっと! 地味に月1日程度...活動中です。

(ここまでの活動)

ガレージセール品の整理。(ずっと売れ残っているものは、他に活用することにしました。)

キッチンの整理。(棚から皿が落ちてきそうなほど...溢れておりましたの。)

座布団の整理。(そんなに座るところないでしょうに何枚あるんだー。しかも汚なっ...。)

ふすま、壁、玄関のポスター整理。装飾。(古い→アンティーク調にペンキで塗りシール

などで仕上げました。沢山貼られたポスターはどこを見ていいのかわからないし。協賛の方達ばかりが目立ち…こどもの劇場内の私達のPRはどこになって状態でしたの。)

すると…

「最近変わりましたね。」「ここ可愛いといわれたよー。」などなど・・・反響をいただきまして。そして以前に比べ、キープ率、意識も高くなって来ました！！(ばちばち・・・)

暑さも去り、動きやすく整理整頓のチャンスですので、うちでもプチリフォームや整理、収納を取り入れたい！って思った隊員。某リフォーム会社のイベントの講座にお邪魔してきました。

「今日から始める 整理収納術」 講師 塚本英代先生 (整理収納アドバイザー)

(Blog) <http://www.yutari.jp/blog/Tsuki/> (まいにちが、記念日)

今回のお話ではキッチンに重点を置いたお話が聞けました。

まず、

キッチンとは？ … 食べるためのスペース

→キッチンでの要らないものから整理していきましょう。



要らないものとは？ … 一年以上使っていないもの。(期限をつけて納得させる)

→手放す方向で考えてみましょう。使っていないものならリサイクルも検討しましょう。

(水戸こどもの劇場でも美品を受け付けております。無償でもよろしければご相談ください。キッチン品に限らず本、おもちゃなども引き取ります。)

そして、

収納方法 … たっぷり隙間なく収納すると、使いにくくなるので避けたいところです。

シンク付近にやかん、コンロ付近にフライパンなど…生活動線を考慮した収納が理想です。

上には軽いもの、下には重いものを入れた方が使いやすいです。また、軽いものを上に入れるときに、**取っ手のついたかご**などを活用すると取りやすくなりますよ。

必ず、収納の箇所の計測をしてから 購入しましょう。(失敗すると物が増えますよ。)

とくに**冷蔵庫** …【横並べ】【縦並べ】にした方が良いものを意識しましょう。賞味期限が早いものをわかり易く手前に置くなど工夫しましょう。そのために、またこちらも**かご**。また、すぐ処分できる**牛乳パック**を綺麗に洗って切ったものを収納に活用しましょう。

ちなみに先生のお宅の冷蔵庫は隙間がたくさんありました。ものがないわけではなく、効率的に冷やされています。

収納庫ではなく「冷やす機械」ですものね。冷凍庫にも**かご**や**ブックエンド**を活用されています。

以上、塚本先生の今回の講座の感想ですが、今後も色々なお話を聞いてみたい方は、塚本先生にメールにて直接お問い合わせ下さいね。

ちょっとずつですが進化する「水戸こどもの劇場」にもどんどんお越し下さいね。
「新リフォーム隊員」も募集中です。やる気があれば自分の家が汚くても大丈夫！

お問い合わせは「水戸こどもの劇場 事務局」まで。

シリーズ「内向タイプという生き方」

～かぐや姫の罪とは～

水戸南高校通信制教諭 森俊博

竹取物語は不思議な話である。日本最古の物語であるのに、いやそれだからこそ人間存在の根源に関わるような原初的なテーマが内包されているように見える。一方、奇想天外なプロットの展開は現代的なSF小説にもひけをとらないし、これを映像化したら「未知との遭遇」規模の壮大な作品ができそうである。高畑勲監督がアニメ化したくなったのも無理はない。残念ながら、こちらはまだ見ていないので何とも言えないが、ひょっとすると本稿のテーマと重なる点が多いかもしれないがご容赦願いたい。

さて、この物語で一番気になるのはなぜかぐや姫が地上に来たのかという点だろう。そこで、まずどこから何のために来たのか書かれている部分を確認しておこう。どこから来たのかは、かぐや姫や迎えに来た人の台詞などから、「月の都」というところからであると分かる。

次に何が目的だったかについては、かぐや姫の言葉と月の都の人のそれとはかなり違って、この点が論議を生むことになる。かぐや姫自身は、「昔の契り(前世の約束)のためだ」と言い、月の都の人はかぐや姫が「罪を作りたまへりければ」罰としての地上への流刑だと言っている。

更に、月の都の人は地上での生活に不自由しないように養育係として翁と媪とを選んで、彼らに養育資金としての黄金を竹の中に入れて翁にそれを取らせたと言っている。だから、流刑とはいえ、それはかなり海外留学のような、研修的な意味合いが強かったのではないかと想像できる。ということは、月の都の世界ではかぐや姫はかなり高貴な身分であり、そのくせ月の世界には馴染まない価値観を持ってしまったために、月の都で生きやすくするために、教育的な配慮によって、再教育や訓練、更生の場として地上が選ばれたと読める。

また、かぐや姫の台詞からは、月の都には本当の父母がいることもわかり、しばらくの間ということ地上で生活するように仕向けられたらしい。だから、この海外留学期間に何かを学んで帰還することになっていたということである。

では、月の都の人たちはかぐや姫に何を学ばせようとしたのか、そしてその当初の目的は達成できたのか、失敗したのか、その辺をこの後勝手に想像して楽しみたい。

そこで、月の都という所はどういう世界で、かぐや姫はどういう罪を犯したのかという前提を想像しなければならない。かぐや姫は地上においては翁や媪に寵愛され、貴公子や帝にまで好意を待たれ、何不自由なく生活していたようである。不満など無かったように見える。流刑や遠島には全く見えない。それどころか、海外のホームステイ先でホストファミリーに大切にされ、当地の異性にモテモテの日々を送っていたとしか見えない。一体かぐや姫は何を学んでいたのだろう。地上では、このようなホットな人間関係を経験していただただけである。

一方、VIP専用リムジンのような飛ぶ車(UFOか)で迎えに来た月の都の人たちの立ち居振る舞いはかなりクールである。帝がかぐや姫帰還を阻止するべく送り込んだ二千人の兵士に対して、核兵器も大量破壊兵器も使わず、念力やテレパシーというツールで対抗し、死者も出さず一滴の血も流さずに、汗一つかかずにかぐや姫を奪還した。そして、かぐや姫には宇宙服とも言うべき天の羽衣を着せた。これを着ると、地上での記憶は全く消されてしまうのである。

このような点から想像するに、月の都とは超クールな世界であり、人間関係などという面倒なものは極力排除され、一人ひとり限りなく自立していて、助け合いなどという相互扶助的なもたれ合い的協働は良くないことであり、恥ずかしいことであるという価値観が支配している世界だったのではないか。

月の都は高度な文明が築かれている一方、そこには個人を守ってくれる国が無いので、国に対して兵役や納税の義務もない。一人ひとりが自活し自立し、自己責任で生きている世界である。だから、コミュニケーションなどという言葉も死語と化し、静かで穏やかな平和な世界があり、時間潰しだけの余計なおしゃべりも権謀術数を弄する出世競争も覇権争いも、政争もない。政治という概念さえないかもしれない。

こういう想像の結果、かぐや姫はコミュニケーションを求めるとい罪を犯したのではないかと考えてみてはどうか。そこで、そういうことは恐ろしい人間関係という坩堝に落ちるのだということを身をもって体験させるべく地上に降ろされたのだ。

ところが、かぐや姫は地上で人間関係を煩わしく感じるどころか逆に楽しんでしまったのだ。逆効果であった。月の都の人たちの思惑は失敗に終わったのだろう。「昔の契り」という言葉は、かぐや姫の前世は地上の人間だったということかもしれない。その前世の記憶がかぐや姫に罪を犯させたのであろう。

小さい頃から、『ダメ』って言われると、どうしてもやりたくなってしまう。そんな天の邪鬼(あまのじゃく)な性格が直りません(笑)。三つ子の魂百までとは、よく言ったものです。あれもダメ、これもダメなんて言われたら、あれもこれもやりたくなっちゃって…。困った性格をしているなあ、と自分でも思います。

さて、この『ダメ』っていう言葉。なんとなく条件反射で普段から使っちゃいそうですが、実は使い方の難しい言葉かなあ、って僕は思います。なぜなら、本来そこには必ず『理由』が必要な言葉だと思うからです。それがなぜダメなのか。そこまで話して、ようやく『ダメ』の意味がわかります。ここで例をあげてみましょう。

滑り台の高いところから飛び降りようとしている男の子がいます。あなたは『そんなことしちゃダメ』と男の子を止めます。男の子は『えー、なんでー』と不服そうな表情。あなたは『そんなことしたら危ないでしょ。怪我でもしたらどうするの』と理由を話します。『チェッ』といいながら男の子は渋々納得します。

と、これでようやく『ダメ』の言葉が意味を持って完結します。さあ、ここでもう一つの例もあげてみましょう。

滑り台の高いところから飛び降りようとしている男の子がいます。あなたは『ダメダメダメ!』と男の子を止めます。男の子は『えー、なんでー』と不服そうな表情。あなたは『なんでじゃないでしょ! やめなさい!』と怒ります。

さて、ここからが本題です。果たして、この男の子はその言葉に納得するのでしょうか? 剣幕に押されて、渋々行動をやめるのか、はたまたそれを無視して続けるか。一概にどういう結果があるとは断定的には言えませんが、まあ、最初のうちは言うことも聞くでしょう。しかし、慣れてくれば言うことをきかないばかりか、さらにその行動がエスカレートしたり……。これは特に体験談というわけではありません。もし自分がこの男の子の立場だったら、たぶんそうなるだろう、という予想です。そんな頭ごなしに『ダメ』って言われたら、やりたくなっ

ちゃうんです。僕、天の邪鬼なんで(笑)。

ダメという言葉の本質は『否定』であり『禁じる』言葉です。しかし、元来人間とは自己主張をする生物です。その否定や禁じる『ダメ』という言葉に理由があってこそ、相手の心に届き、納得をすることで生きてくるわけです。また、そこには『可能性や自己判断を奪う』という部分も含んでいることを忘れてはいけません。どんな理由があるにせよ、相手が自分で判断し、決定した行動や、例えば好奇心によって起こしたような行動を、『ワタシ』の意思で遮る言葉であることに変わりはないわけですから。危険が伴う場合に対してかける『ダメ』という言葉はもちろん必要なものだと思いますが、むやみに『ダメ』という言葉を使うことによって、失われるものもあるということを、心のどこかで理解しておきたいなあ、と僕は思います。

人は経験することによって学ぶこともあります。転んで膝を擦りむいて、初めて『転ぶ』という痛みを知るように。はたまた、誰かとケンカして叩かれて、初めて誰かを叩くことの痛みを知るように。痛みを知ることから始まる感受性が、個人の人間性をあらゆる方向へと導きます。もちろん悪い方向へと進んでしまうこともあるでしょう。しかし、始めから『感じさせない』という選択肢は、良い方向へ進むパワーも奪ってしまいます。どこで声をかけるかという判断基準は人それぞれ相手それぞれですから難しい部分かもしれませんが、『体験』こそ、自らを納得させた上で経験を積みせる最善の策であると僕は考えます。『ダメ』という言葉の使いどころ、そして使い方を、あらためて意識してみてもはどうでしょうか? 言うべきところ、我慢するところ。そのメリハリこそが『ダメ』というネガティブな言葉にポジティブな意味を持たせるのですから。ダメヨ〜ダメダメにも、理由があるからダメなんですよ、きつと(笑)

さ!というわけで、嫁に語りかけてみましょう! 11/23(日)に行われる2014 J2リーグシーズン最終戦のために、前日から長野県松本市に泊まりに行っているかな!? ほらっ! ダメって言わないで! いいともー! って言って、いいともー! って(笑)

いよいよ2014年も佳境になってしまいました。今年も音楽にサッカーにその他もろもろ楽しい一年だったなあ、と思いつつ、もっともっと来年は面白くしてやろうと画策しております。フフフ(笑)

我が国は長らくワクチン後進国でした。先進諸国では既に根絶された麻疹が何度も流行し、先進国に輸出する事件もあり、たいへん恥ずかしい状況でした。最近になり漸く先進国との「ワクチンギャップ」も徐々に解消されつつありますが、未だにおたふくかぜワクチンやB型肝炎ワクチン、ロタウイルスワクチンなどが任意接種のままです。また、定期接種化された子宮頸がん予防ワクチンも、昨年6月より厚生労働省は「積極的にはお勧めしていません、有効性とリスクを理解した上で受けるように」と指導しています。未だ未だワクチン後進国が続きそうな我が国のワクチン状況について、接種時期に従って、ワクチン別にまとめてみます。子宮頸がん予防ワクチンと任意接種のワクチンについては次回にご紹介させていただきます。

一歳未満で受けるワクチンは、多種類のワクチンを複数回、短い期間に出来れば早めに接種する必要があり、たいへん窮屈なスケジュールになっています。同時接種しながら上手に接種することが必要であり、かかりつけの医療機関でスケジュールを立てると良いでしょう。

生後2ヶ月から接種可能な定期接種としてヒブワクチンと肺炎球菌ワクチンがあります。莢膜型インフルエンザ菌（ヒブ）に対するヒブワクチンは先進国から10年以上遅れて導入されましたが、数年でヒブによる髄膜炎が激減しました。莢膜を有しないインフルエンザ菌には効きませんので、残念ながら肺炎や中耳炎は少なくなりません。肺炎球菌も髄膜炎や菌血症以外に肺炎や中耳炎の原因となり、当初発売された肺炎球菌ワクチンは7つの血清型に有効でしたが、カバーしない血清型による感染症が若干増加しており、最近になり13価に変更となりました。7価を接種したお子さんでも13価を追加することで予防できる血清型が広がることが期待されます。

生後3ヶ月以降は四種混合ワクチンを始めます。以前の、百日咳、破傷風、ジフテリアの三種混合ワクチンに不活化ポリオワクチンが加わっています。ポリオワクチンは経口の弱毒生ワクチンが長く使用されており、稀ながらワクチン株に由来するポリオ麻痺の発症がありましたが、2年前より漸く不活化ワクチンが使用されています。最近では成人の百日咳が増えており乳児への感染源として問題となっており、欧米では10歳以上に二種混合ではなく百日咳を含んだ三種混合ワクチンを接種しています。

BCGはアメリカなどでは定期接種されていないため、その必要性を軽んずる小児科医もいますが、乳幼児期の重症の結核や小児期の発症を抑えるなど、効果は証明されており大切なワクチンです。

麻疹は、2000～2001年に大流行があり、「一歳の誕生日のプレゼントに麻疹ワクチンを」というキャンペーンが始まり、2006年からは就学前に第2期として麻疹風疹混合ワクチンの定期接種が始まり、乳幼児の麻疹は減少しております。しかし、2007年以降に10～20代に流行がみられ、2008年からの5年間の期間限定措置で中学校一年生と高校三年生にIII期、IV期として接種されました。このような対策を行っておりますが、麻疹の流行は今も繰り返されており未だ安心できない状態です。

風疹ワクチンについては過去にワクチン行政の混乱があり、特定の世代で免疫が十分でなく、最近の風疹の大流行に繋がり、深刻な先天性風疹症候群の発症を招いています。女性では1979～1989年生まれの女性は中学生での集団接種が廃止された後個別接種となり、接種率が低かったため免疫が十分ではない方がいます。1990年以降に生まれた男女は、上記の2008年から5年間の対策もあり2回接種していることが期待されます。現在厚生労働省は妊娠前の風疹の予防接種を推奨しており、2015年3月まで無料で抗体検査を受けられますので保健所等でご相談下さい。

日本脳炎ワクチンはかつてマウス脳から製造され、2004年には重篤な神経系の副作用が発生したため、2005年より積極的勧奨を差し控えておりました。しかし、細胞培養による安全なワクチンが生産され、2009年より再開しております。

さて最後になりましたが、一番のトピックスをご紹介します。水痘は健康なお子さんが罹っても重症化することは殆どなく、有効な治療薬もありますが、免疫力が弱っているお子さんでは亡くなる可能性があります。水痘ワクチンは日本で開発され、たいへん有効ですが、任意接種であったため接種率は30%台と低迷しており、水痘の流行を全く防げません。漸くこの10月から定期接種化され、1歳以上3歳未満で2回接種することになり流行そのものが抑えられることが期待されます。暫定措置として3歳以上5歳未満のお子さんでも定期接種として1回接種出来ますが、来年3月末までですのお済みではないお子さんはお急ぎ下さい。

（以下次号に続く）にしましょう。

編集担当
スタッフ調べ!

クチコミ! ハンドクリーム特集



子育て中は洗い物などの水仕事も多いですよ。乾燥する冬は、手荒れ対策でハンドクリームを使用している方も多いかと思います。そこで、ハンドクリームを使っている方に使用しているハンドクリームの使い心地などをインタビューしてみました。皆さんも参考にして、自分に合うハンドクリームを見つけて手荒れ対策してくださいね。

表の見方

- ①商品名
- ②かおり(におい)
- ③べたつき度(1:べたつき少ない~5:強い 5段階)
- ④持続性(1:持続性短い~5:持続性長い 5段階)
- ⑤おすすめポイント

- ①アトリックス ハンドジェル
- ②ローズ
- ③1
- ④1
- ⑤夏場や車の運転前などでもさらっとしてべたつかず、安いので惜しみなく使えます。

- ①ユースキン A
- ②効きそうなおい
- ③3
- ④4
- ⑤夜塗って、手袋や靴下をつけて寝ると良い。香りも結構あるので、夜に塗って手袋して寝ると、翌朝ガサガサが回復しています。

- ①アベンヌ 敏感肌用
- ②無香料
- ③1
- ④1
- ⑤ひび・あかぎれならコレ!と資生堂のお姉さんに勧められて購入しました。

- ①アトリックス 尿素 10%クリーム
- ②無香料
- ③4くらい
- ④まあまあ持続。日中は水仕事も多いので寝前のみ使用。
- ⑤持ちも伸びもよく、かかとのガサつきもツルツルになる。

- ①ジョンソンボディケア
- ②マイルドフローラル
- ③2ちょっとヌルツとする
- ④1
- ⑤においが好きです。

- ①フタアミン hi クリーム
- ②無香料
- ③2 ④3 ⑤なめらか

- ①ニベアクリーム
- ②微香
- ③べたつきは3
- ④持続性は2
- ⑤子供も一緒に使える

- ①「間宮」アロエ軟膏
- ②THE アロエクリーム って感じの匂い
- ③5
- ④4
- ⑤寝る前に手にビニール手袋をして寝ると効果的です。(が、朝には大体取ってしまっています。)

- ①ワセリン
- ②無臭
- ③5
- ④1
- ⑤べたつきや持続性などで使いにくさはありませんが、赤ちゃんを抱っこするママの手は添加物が入っていないワセリンがよいのかと思い使っています。

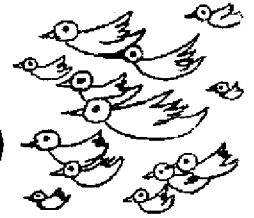
- ①ロコベースリペアクリーム(皮膚保護クリーム)
- ②無臭
- ③2くらい 結構さらっとしている
- ④4くらい 水には弱いけど
- ⑤指先のパッキリ割れに、寝る前に塗ると朝によく痛みが治まる

- ①シアバターアロマブレンド(特注品)
- ②ラベンダー
- ③2
- ④2
- ⑤少量で手の温かさで溶かして伸ばす感じで使います。オリジナル品&添加物なし、好きな香りにブレンドして貰えた自慢の一品です。

※あくまでも個人の感想です。個人差もありますので、参考にしてご自分に合うスキンケアをしてください。



Greco 対談 X 有賀絵理 氏(3)



～Greco (障がい児を育てる母のサークル)の今、会いたい、聞きたい～

有賀絵理 氏

1980 (昭和 55) 年 4 月 10 日生。茨城県日立市出身。茨城県立水戸養護学校 (現：茨城県立水戸特別支援学校) 卒業後、茨城大学教育学部卒業。現在、茨城大学非常勤講師、茨城大学人文学部市民共創教育研究センター客員研究員、公益社団法人茨城県地方自治研究センター研究員である。専門は地域福祉や障がい福祉である。その他、自治体の委員や、NPO などの理事も務めている。



Greco 代表 石川

1979 (昭和 54) 年 8 月 24 日生。二児の母。長男が二歳の時に、「自閉症スペクトラム」と診断される。長男は現在、児童デイに通所し療育中。

今年度より「こどもの劇場」にて障がい児を育てる親のサークル「Greco (グレコ)」の代表を務める。

ボランティアで、初めて、有賀絵理さんにお会いしました。絵理さんは車いすユーザーでありながらも、人を動かす力強さ、かつ繊細さ、優しさが魅了でした。ご紹介にもある通り、障がい福祉関係の教員でもある絵理さんに今回、私たちへアドバイスをいただけることになりました。

(普段：有賀氏のことを石川は『絵理さん』と、有賀氏は石川のことを『信子さん』と呼び合っている。)

Greco (障がい児を育てる母のサークル)の今、会いたい、聞きたい～

(前回からのつづき)

石 さて、絵理さんは自分の「夢」をこれからもずっと追いかけられていかれると思います。私も、母として、働く女として、絵理さんの背中を追いかけます。

最後に障がいをもつお子さんや親御さんに メッセージをいただいてもよろしいですか？

有 はい、わかりました。障がいを受容するとは難しいことです。そこには、厚い厚い壁を乗り越えてこそ出来ることです。ヒトと比べず、今の自分ができることを一つひとつクリアしていくことが大切だと思います。そして、子どもは、いつまでも子どもではなく成長します。だからこそ、親御さんは、自分の子どもは障がいがあって可哀想と思わず、怒るのではなく叱ることの大切さも知ってください。そして、どんな時も、どんな些細なことでも、「ありがとう」の気持ちを忘れず、人生を楽しんでください。

石 有賀絵理さん、素敵なメッセージありがとうございます。皆さんに伝わりますように。

今回は、長いお時間お付き合いいただきまして、本当に、ありがとうございました。

～ お知らせ ～

有賀絵理氏の書籍を紹介します。



災害時要援護者支援対策

-こころのバリアフリーをひろげよう-

定価：本体 1,200 円+税

災害時要援護者の避難は容易なものではない。昨今、各自治体では防災計画が見直され、災害時要援護者名簿や個別計画等も実施されている。しかしながら、まだまだ本格化されていない。実効力のある災害マニュアルや災害時要援護者事前調査の必要性と、障がい当事者である筆者の体験談から『こころのバリアフリー』の重要性が理解できる書である。

Greco 代表 石川 からの感想

先日、有賀先生にお誘い頂き、NPO 法人「風の子」さん主催の避難訓練に参加しました。

うちの家族は要援護一家なのだと思っていました。自閉症 5 歳の長男、3 歳児の次男を連れて、訓練と講演だけでも大変！間仕切りを倒してしまったり、トイレのところにウロウロしたり……。悪気がないのはわかっているけど、「へらへら笑っている様子」に他人の眼が突き刺さって来るような気持ちでした。親はとっても気疲れしてしまい…。避難所生活は試練だと思うと、「避難所に行かない障がい者が多い」……。この有賀先生の言葉通りの気持ちになりましたし、「仮設生活、避難（他県）生活を送ってらっしゃる方々」を改めて大変だと思いました。

お互い、思いやりを持った生活を歩んで行けたらと考えさせてくれる素晴らしい本です。

Greco サロンのご案内

障がい児童を育てるお母さんお父さん、ご家族の皆さん

・・・ストレスたまっていませんか？

子育ての先輩方、将来福祉関係、保育関係で働きたい方、障がいを理解してくれる方、お話を聞いてくれませんか。

施設や学校、幼稚園、保育園の話、療育の工夫など情報を交換しながらお茶でもしましょう。

途中からの参加や、一回限りの参加も OK です。（秘密厳守。勧誘、セールスお断りします。）

お気軽にご参加ください。

毎月第三火曜日 時間；10:00～12:00

参加費 水戸こどもの劇場会員 50円非会員 100円（お茶代）

自由参加（申し込み不要）

場所：ミオス（赤塚駅北口） 市営駐車場利用の際は駐車券を必ずお持ち下さい。

<http://ameblo.jp/lonchera/> ブログ更新中

おすすめの本



My Sweet Baby♡

『うまれてきてくれて ありがとう』



作： にしもとよう
絵： 黒井 健
童心社



「あなたは、世界でたった一人のかけがえのない存在。うまれてきてくれてありがとう。」絵本を通して、親から子へメッセージを伝えることで、子どもの自己肯定感を育み、かけがえのない命の誕生を親子で喜びあう絵本。

【感想】

やさしく可愛らしいイラストでいろんな動物の親子たちが登場します。我が家の子供たちもお気に入りです♪生まれてきてくれたかけがえのない宝物をぎゅっと抱きしめたいくなる作品。優しく温かい時間が流れます。たくさんの方に読んでもらいたいな♪プレゼントにもおすすめです！

子供たちみ～んなに伝えたい…
『うまれてきてくれてありがとう』
(あん肝かあさん)

カイロプラクター 真家先生のたいそう講座 その①

今回は、インナーマッスルを鍛える運動 を紹介します。

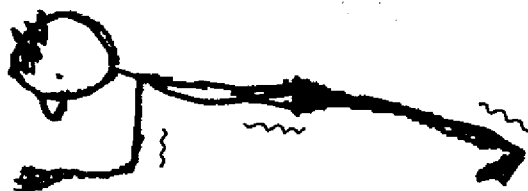
運動といっても20～30秒の静止運動で、姿勢を保つ脊柱周りの小さな筋肉と腹筋、背筋の大きな筋肉も鍛え、パワーアップ、スリムアップを目指します。

肘をついて腕立て伏せのポーズを20～30秒。

しばらくすると、筋肉がプルプルしてくるかもしれません。

後になって、筋肉痛になることもありますが、お腹がしまってくることを期待して続けましょう。

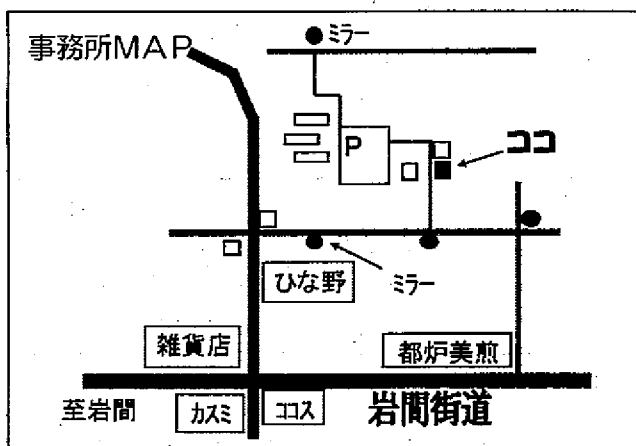
肘をつくとき床に近いので、腰を反らし過ぎて腰を痛めることを防いでいます。



少しずつ時間も伸ばしましょう。
3分できる頃には腹筋割れるかも！

毎月の活動 (その他、文化創造体験活動、自主活動などを開催しています)

<p>おもちゃサロン「エルマークラブ」 対象：幼児の親子 毎週月・火曜日 11時～14時 水戸こどもの劇場事務所で、おもちゃやお友達と遊んだり、親同士の交流やランチも可能。本やおもちゃも借りられます。 参加費：会員無料、会員外1回300円 *見学できます。</p>	<p>カプラであそぼう 対象：幼稚園児の親子 毎週水曜日 14時～16時 水戸こどもの劇場事務所で、カプラで遊べます！ 参加費：会員無料、会員外1回300円</p>
<p>フェアリーキッス ～0歳児あつまれ～ 対象：0才児親子 毎週水曜日 11時～14時 水戸こどもの劇場事務所での0歳児の親子のためのサロンです。親子の交流の場になっています。 参加費：会員無料、会員外1回300円 *見学できます。</p>	<p>みとびよ音楽隊♪ ママ・パパたちの吹奏楽グループ 毎月5回程度 9時半～12時(対象：大人 子連れOK) 楽器の演奏を楽しんでいます。依頼演奏もいたします！ 参加費：要活動会員登録(初回1000円・毎回200円) *練習場所等についてはお問い合わせください。</p>
<p>ガレッジセール&コミュニティカフェ 月1回(金曜日)10時半～15時 水戸こどもの劇場事務所にて開催。 子どもを遊ばせながら子ども服や雑貨日用品などをゆっくりにご覧下さい。日程についてはお問い合わせ下さい。</p>	<p>ガフの会 毎月読み聞かせ会をしています。 東部図書館 第1・5土曜日 14時～14時半 見和図書館 第3土曜日 14時～14時半 *その他内原イオン内 未来屋書店前でも開催しています。 参加費：無料</p>
<p>幼児サークル「ハローイングリッシュ♪」 毎月第2火曜日 10時～12時 対象：2～3才の親子 水戸市福祉ボランティア会館(ミオス2F) 音楽にあわせてリズム遊びを親子で楽しめます。 参加費：チケット制(会員：2500円・一般：3000円6回分)</p>	<p>ウクレレサークル♪「ピコ」 対象：大人 毎月1回程度 10時半～14時(子連れOK) ゆる～くウクレレを楽しむ会です！ 参加費：会員無料、会員外1回300円 *見学できます、気軽にお問い合わせください</p>
<p>幼児サークル「親子たいそう」 対象：0～3才の親子 毎月4回各金曜日時々木曜 10時～12時 水戸市福祉ボランティア会館(ミオス2F) 第1金曜：0才、第2・4金曜：2～3才、第3金曜：1才 ボールや輪を使ったたいそう遊びです。 参加費：チケット制(会員：2500円・一般：3000円6回分)</p>	<p>手芸サークル 対象：大人 好きなものを持ってきて自由にチクチクしましょう。 月1回 不定期 事務所 参加費：会員無料 一般：300円 *参加希望の方はお問い合わせください。</p>
<p>室内ゲームの会「On the table」 対象：小1～大人 毎月1回、日曜日(不定期) 10時～15時 水戸こどもの劇場事務所で、カードゲームやボードゲームでたのしく遊びます。参加費：無料</p>	<p>グレコサロン 対象：発達障がい児童を育てる親、先輩 毎月第3火曜日 10時～12時 水戸市福祉ボランティア会館(ミオス2F) 参加費会員：50円 非会員100円 気軽に参加して下さい</p>
<p>ほかほかつどいの広場 (水戸市受託事業) 毎週火・水・木・金・土10時～16時(日・月・祝日閉館) 水戸市福祉ボランティア会館(ミオス2F)未就学児の親子を対象に交流の場を提供しています。毎月講座開催中！ 参加費：無料 (毎週金曜日10時～12時 保育士による育児相談日)</p>	<p>ほっと！HOT！スクウェア 毎週土曜日16時～17時・毎週火曜日(再) ファミリー情報番組。 スタッフはみんなお父さんお母さん、生活の中で気づいた疑問、得た情報を放送中です！ FMはるるん 76.2MHz 放送中！</p>



会員募集中!

入会は、子どもから大人まで、

個人正会員	入会金	500円
	年会費	12,000円
団体正会員	入会金	1,000円
	年会費	20,000円
活動会員	年会費	3,000円
登録会員		500円(登録時のみ)
(登録会員は3歳以上、中学生以下です)		
賛助会員	一口	5,000円～

*寄付は随時募集しています。

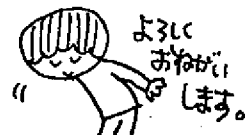
<賛助会員の皆さん> いつもありがとうございます

石川クリニック様、河和田幼稚園様、そば吉様、東栄観光開発(株)様、乳がん仲間の小さなおしゃべり会 momo 様、水戸吉沢小児科クリニック様、サンライフ・サンフーズ様、星川哲雄様、阿内紘子様、岩間政志様、内桶純子様、小泉千尋様、佐藤光雄様、澤幡博子様、杉野美子様、谷口佳津枝様、根本弘太郎様、益子昌美様、柳橋剛様、石川峰子様、伊藤円彩・健様、軍司忠之様、下岡謙司様、田中光彦様、袴塚雅彦様、真家彰様、中根昭次様、中根一昭様、野口祥子様、前河咲子様、森田直幹様、森田大輔様、横須賀祥太郎様、井上千聡様、阿部牧子様、加藤智明様、井上多加志様、井上瑞穂様、泉澤朋子様、花澤耳鼻咽喉科様、株式会社ハース様、岡部彩様、鴨志田咲様、小林裕子様、森の音楽会様、河原井忠男様、野村眞実様、野村玲子様、偕行商事様、岩田みなみ様、(株)東和様(順不同・9月末現在)

● 賛助員 (10,5,000円〜(年)

● 寄付金 (おいくらでも...)

随時募集しています!



子どもへ大人までの居場所づくりや支援事業などの運営に使わせていただきます。

「安心・丁寧」プロにおまかせ!

きれいに住まいる

キッチン・エアコン・浴室・ガラス他、店舗・オフィスのクリーニングもお任せ下さい!

ご相談、お見積もりは無料です。いつでもお気軽にお電話ください。

☎ 029-255-0126



おそうじ本舗 水戸河和田店

中古車購入 衝撃のシステム

- 毎週10万台以上のオークション出品車両から、お気に入りのクルマをお選びいただけます。
- オークション出品車両を直接買い付け、お客様にお届けしますので、中間マージンの大幅カットによりとにかく安い!
- 出品票・評価点オープンで徹底的な品質チェックにより、安心してクルマをお選びいただけます。
- 1年間無料ロードサービス付き

お気軽に遊びに来て下さいね。スタッフ一同、心よりお待ちしております。

お問い合わせはフリーダイヤル 0120-977-380

中古車情報誌 スーパーオークション水戸河和田店

水戸市河和田町3035-14

営業時間 10:00~20:00 定休日 月曜

伊吉田石油

50号バイパス・岩間街道交差点内



安心と信頼の真心サービス

ソフトQ2車

(そふと・きゅうきゅう・しゃ)

国土交通省免許「関自旅二第1054号」/水戸市消防本部認定「第3号」

こんな時に「ソフトQ2車」がお役に立ちます

- ・退院、通院、転院、一時帰宅される時。
 - ・リハビリ・温泉治療などに出かけられる時。
 - ・空港や駅から自宅などへ寝たまま移動が必要なとき。
 - ・足の不自由な方が車イスで冠婚葬祭にご参列される時。
- 緊急性の少ない人を有料で搬送するサービスです!

完全予約・受付時間9:00~18:00年中無休

<http://softq2.sakura.ne.jp/>

TEL 029-224-5992

茨城県産の商品がたくさん!

- 6次産業 (生産・加工・販売) と地域を応援!

茨城県を楽しくめるお店-

==メニュー・商品(一部)==

● 愛特製日替わりランチ 500円〜

● 愛特製ピザ 200円/カット

● 野菜・果物100%フレッシュジュース 各250円〜

● ソフトクリーム 300円 (バニラ・ミックス・季節ごとの味)

農家のシフォンケーキ、ひまわり油、有機野菜 他 (行方)・はにポン、みつばちの里の米 他 (稲敷)・里美珈琲 (常陸太田)・那珂/ペイイアドレッシング他 (那珂)・たがね餅、甘酒の素 他 (茨城町)

食と農のギャラリー 茨 月・火・水・木・金 10:30~17:30 水戸市南町3-3-40/TEL・FAX 029-231-8331

小堀巖美容室

COUTURE

小堀巖美容室クチュール

ヘアメニュー

○新規割引 30% off

○学生割引 20% off



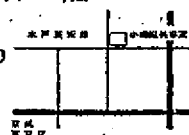
住所 水戸市五軒町1-2-5いすゞビル1F 芸術館通り交差点角の全面ガラスの店

電話 029-221-3071

ホームページ <http://www.kbriwao.co.jp>

成人式振袖写真がっ 58,800円から

エステ・育毛メニューもあります



カイロフラクティックで健康UP!

~ご予約お待ちしております~

石岡市 南台カイロフラクティック 真家智子

電話: 0299-27-1028 携帯: 090-6134-5835

メール: maie.tomoko@ezweb.ne.jp

水戸でも施術してます (水戸市河和田)

● 施術料: 5,000円

(初回 7000円はこの広告で 2000円割引です)

*カイロは、体のゆがみを治して、本来持っている自然治癒力を高める療法です。肩・腰・膝などの痛み・しびれや姿勢が改善して、体が楽になったと喜ばれています。

<広告> 広告は随時募集中です

<編集後記>

- (ひ) 早いもので出産してもうすぐ4カ月。皆様を支えて頂きながら、情報誌もその他の活動も子連れで楽しくやらせてもらっています。本当に感謝です。
- (い) あのヒーローを息子達は『ヘルトラマン』と呼びます。なぜだろう・・・そしてなんか臭そう(つ)。
- (ま) つまらないスマホだからと娘に農場ゲームをインストールされてから、ゲームに夢中。子どもたちが熱中する意味がやっと分かり、ストレスも発散。でも首と頭が痛〜い!
- (は) 人生は山あり谷あり・・・を実感中。前向きにいきまっしょい!!